



組織現況 2010年4月30日現在

組合員数 26,422 人  
出資金総額 80,276 万円  
一人当たりの出資額 30,382 円



# とやま医療生協 虹のまち

2010年6月号 No.326

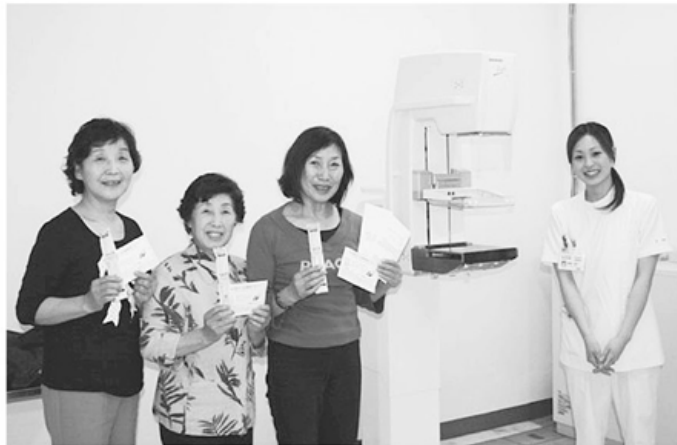
〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031  
ホームページアドレス  
http://www.toyama-hcoop.com/  
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com  
毎月1回発行  
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)  
発行 富山医療生活協同組合

## 健康づくりのため 一年に一度は健診を受けましょう

医療生協では日頃の健康チェックと年一回の健康診断を、保健予防活動の二本柱として位置づけています。症状がないまま進行する生活習慣病やがんから、命と健康を守るために早期発見・早期治療が必要です。

「特定健診(一般健診)」はメタボ、高血圧、糖尿病、コレステロールなど生活習慣病の改善計画を作るための正確な検査値を得ることができ、必要な項目ばかりです。運動や食事に気をつけた成果も確認できて、健康なくらしに役立ちます。

また「がん検診」による早期発見で、がんは治る時代に。早期に見つけるためには一年に一度受けることが必要です。医療生協では、組合員の要望にお応えした、腹部や頸動脈、甲状腺のエコー検査などのオプションも充実しています。



▲富山協立病院で乳がん検診を受診した北代班のメンバーと楠原放射線技師



今年も、もっとたくさん組合員さんに受けてほしい。富山医療生協の組合員さんに、

たくさん組合員さんに受けてほしい。

市町村の健診・がん検診を受けましょう

健診制度は、住民の健康を守るために各自自治体と住民がつくり内容を充実させてきました。せつかくの制度の利用率は低い状況です。富山市では、特定健診受診率は三二%、がん検診は二〇%台です。健康を守る権利としても自治体健診を受けましょう。

実。お得な組合員価格での健診を選んでください。

富山市の受診券をお持ちの方は…

1. 健康診断受診の時に歯ブラシをプレゼント!

富山市の受診券をお持ちの方は…

2. 大腸がん・乳がん検診の費用が無料に! (医療生協が負担)

家族や友達にも勧めちゃおう~!

健診で健康寿命をのびましょう!!

富山医療生協 健診受診大運動実施中

協立病院・富山診療所・水橋診療所で健診を受けられた組合員さんとご家族の特典です!

健診紹介カードをお持ちの方には…

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

富山医療生協 健診受診大運動実施中

とき 2010年6月27日(日)  
ところ 富山県民会館 大ホール  
上映時間 11:00~12:00  
13:00~15:00  
16:00~18:00

	前売券	当日券
大人	1,000円	1,700円
中学・高校生	800円	1,200円

主催：『いのちの山河』富山県上映実行委員会  
この映画は、『いのちに格差があってはならない』と全国に先駆けて老人と乳児の医療費無料化に踏み切った岩手県旧沢内村の深沢村長の奮闘記です。  
\*映画の前売り鑑賞券の購入は、医療生協の各支部運営委員まで、又は病院・診療所・介護事業所の窓口でできます。  
(問合せ先…組織部 TEL076-441-8351)

富山医療生協 健診受診大運動実施中

協立病院・富山診療所・水橋診療所で健診を受けられた組合員さんとご家族の特典です!

健診紹介カードをお持ちの方には…

1. 健康診断受診の時に歯ブラシをプレゼント!

富山市の受診券をお持ちの方は…

2. 大腸がん・乳がん検診の費用が無料に! (医療生協が負担)

家族や友達にも勧めちゃおう~!

健診で健康寿命をのびましょう!!

の事業所で健診を受けてもらうために左記の二つの組合員特典を用意しました。

五月末から三、四人での「仲良し・乗り合わせ健診」の取り組みが始まっています。五月二十五日には、富山協立病院で、呉羽支部北代班の女性三人が、乳がん乗り合わせ健診を受診されました。受診後に、「自己負担なし! がうれしいわ。お小遣いが増えて美味しいランチも…」私には一回受診したいの。受診券がない年だから組合員健診の二千二百円で受けたけど、安くて安心。来年は、無料にかな?」夫にも大腸がん検診を勧めらるわ。近所の組合員さんに声をかけますよ」と言っていた皆さま。今年度の合言葉は「組合員から手遅れのがんを出さない! 家族お友達を誘って健診を受けましょう。」

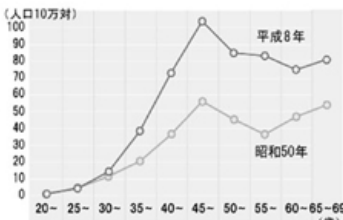
五月十八日、憲法を変えることについて国民に問うための「国民投票法」が施行日を迎えた。私たちの投票で、「九条」も変えられることになるのだから、緊張感が沸く▼戦争が良いか平和が良いかと問えば、誰もが平和と答える。が、過去に戦争は「聖戦」などの「美しい顔」でやって来た。「テポドン」が跳んでくるぞ」がその現実版か▼日本の安全には「学べば学ぶほど抑止力(米海兵隊)が必要だとわかった」と総理は言う。毎月、母から一五〇〇万円の手当でも「知らなかった」と言う暮らしをしていく方だ▼「基地は要らない」の沖縄の民意は揺るぎない。基地と隣り合わせの暮らしの中からの叫びと思う▼五月は憲法記念日もあった。憲法は「日本の平和を、武力にたよるのではなく、平和を愛する諸国民の公正と信義を信頼して保持する」と、この精神こそ学んでほしい。ラブ&ピースフェスティバルでの「世界の全ての兵器を楽器に」の訴えが心に染みている。

五月十八日、憲法を変えることについて国民に問うための「国民投票法」が施行日を迎えた。私たちの投票で、「九条」も変えられることになるのだから、緊張感が沸く▼戦争が良いか平和が良いかと問えば、誰もが平和と答える。が、過去に戦争は「聖戦」などの「美しい顔」でやって来た。「テポドン」が跳んでくるぞ」がその現実版か▼日本の安全には「学べば学ぶほど抑止力(米海兵隊)が必要だとわかった」と総理は言う。毎月、母から一五〇〇万円の手当でも「知らなかった」と言う暮らしをしていく方だ▼「基地は要らない」の沖縄の民意は揺るぎない。基地と隣り合わせの暮らしの中からの叫びと思う▼五月は憲法記念日もあった。憲法は「日本の平和を、武力にたよるのではなく、平和を愛する諸国民の公正と信義を信頼して保持する」と、この精神こそ学んでほしい。ラブ&ピースフェスティバルでの「世界の全ての兵器を楽器に」の訴えが心に染みている。

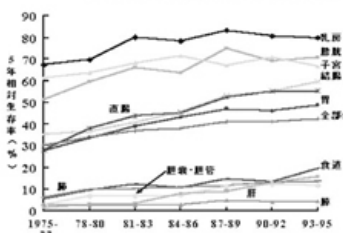
五月十八日、憲法を変えることについて国民に問うための「国民投票法」が施行日を迎えた。私たちの投票で、「九条」も変えられることになるのだから、緊張感が沸く▼戦争が良いか平和が良いかと問えば、誰もが平和と答える。が、過去に戦争は「聖戦」などの「美しい顔」でやって来た。「テポドン」が跳んでくるぞ」がその現実版か▼日本の安全には「学べば学ぶほど抑止力(米海兵隊)が必要だとわかった」と総理は言う。毎月、母から一五〇〇万円の手当でも「知らなかった」と言う暮らしをしていく方だ▼「基地は要らない」の沖縄の民意は揺るぎない。基地と隣り合わせの暮らしの中からの叫びと思う▼五月は憲法記念日もあった。憲法は「日本の平和を、武力にたよるのではなく、平和を愛する諸国民の公正と信義を信頼して保持する」と、この精神こそ学んでほしい。ラブ&ピースフェスティバルでの「世界の全ての兵器を楽器に」の訴えが心に染みている。

# マンモグラフィで早期乳がんをみつけよう

乳がんによる死亡率は日本のみが上昇傾向です。アメリカ・イギリスではマンモグラフィ検査の普及が



グラフ1 女性の年齢階級別乳がん罹患率「地域がん登録研究班の推計値」より



がんの5年相対生存率。乳がんの生存率は、乳がんが他の部位と比べると最も高く八〇%を超えています。早期発見治療をおこなえば、治る確率も高くなります。大切なことは「がん」をできるだけ早いうちに

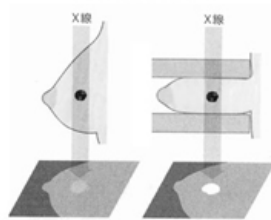
啓発運動により一九九五年から死亡率は減少傾向となつています。日本の乳がんの罹患数(病気になる人の数)は年々増えており、四十歳代に発生のピークがありま

みつ、治療することです。まったく手に触れないほどの早期の乳がんでもマンモグラフィ(乳房のレントゲン検査)を使用し、発見することが出来ます。悪性腫瘍が早期がんといわれる二cm台になるには一〜一年半かかるといわれています。年に一度は検診を受けましょう。

## マンモグラフィとは?

乳房はやわらかい組織でできているため専用のX線装置を使用します。乳房を圧迫して薄く平ら

## 圧迫の重要性



- ▲圧迫の2大メリット
- ・乳房を1cm薄くすると放射線被曝量が1/2になる。
- ・乳房を薄くするほど小さな異常が発見しやすくなる。

## 足の状態からみえてくること

### 1 動脈硬化について

富山協立病院 内科 大場 成 医師



## 血の巡りが悪いと

透析室では数年前から定期的に足の観察を行うようにしています。足の観察は、例えば糖尿病による神経障害があると怪我をしていても気づかず悪化してしまうことがあり、外来での診察や、日常での観察を指導されるのが患者さんによってはあると思います。透析患者さんと同様に足の病気を自覚するにつれて、悪化してはならないといったことがあるため、看護師を中心に取り組みを行っています。足を観察するようになって皮膚や爪のトラブルが多いことに気づきました。

最近では下肢の血の巡りが悪い患者さんのその後の状態という調査・報告されるようになって来ました。調査結果によると動脈硬化が原因で歩きにくい人のうち五年後に切断が必要になつてしまうのは二〜三%と

言われています。わずかでありますが、原因にもよりますが、このような場合には血管拡張剤、抗血小板剤といった薬剤をはじめ拡張術やバイパス術といった手術まで病状に応じて治療していくこととなります。しかし、あまりに重症の場合には切断といった手段をとらざるを得ないことがあります。

## 動脈硬化の原因

動脈硬化を悪化させる原因には多くの方が通院にて治療されている高血圧、糖尿病、高コレステロール、高脂血症、慢性腎臓病などの病気、喫煙や(これを挙げると元も子もないように思いますが)加齢など様々なものがあります。こういったいわゆる生活習慣病は、時にそれぞれが絡み合い、その果てにはいろいろな意味で重篤な病気を待っています。自分自身を含め日ごろから意識を保つことは難しいのですが日々の心がけに勝るものはなさそうです。

## 富山診療所は60周年をむかえます

今年富山診療所の前身である「歯科診療所」が開設されて、六十周年を迎えることとなります。人間で言える飛躍とするために、十月三日(日)富山国際会議場

にて「富山診療所開設六十周年を祝う会(仮称)」を開催することになりました。実行委員会では、滝沢卓さんによるシンセサイザーの演奏や富山診療所の歴史を振り返るスライド上映、富山大学名誉教授 鏡森定信医師の記念講演「生活の場における健康づくり(仮)」(富山診療所にも勤務していただいたゆかりの深い先生です。)など、楽しい企画を準備しております。

## 富山医療生協のエピソードや写真などお寄せ下さい



▲新桜町時代の富山診療所

富山診療所60周年を祝う実行委員会では、富山診療所創生期からのエピソードや写真を集めております。思い出話でも結構です。お電話下さい。

組織部 TEL: 076-441-8351 FAX: 076-432-8031

実行委員会事務局 富腰幸子 にお会いしましょう。

生命を生みだす母親は、生命を育て、生命を守ることをのぞみます

## 2010年 第56回 日本母親大会 in 福島

第1日 全体会 8月28日(土) 12:00~14:30 (受付開始11:00~) 新潟県立体育館 (福島市内)

日野秀逸さん (国民医療研究会代表、東北大学名誉教授)

第2日 分科会 8月29日(日) 10:00~15:00 (受付開始9:00~) 福島大学 福島県文化センター

富山医療生協では、組合員さんから2名の代表派遣を決め、募集しています。8月27日夜出発~29日22時頃到着、往復バスです。申し込み・問い合わせ先 組織部076-441-8351

---

## 第50回富山県母親大会

○8月1日(日) 10:00~15:30

○教育文化会館

10:00~12:00 分科会 平和・教育・認知症の学習会、見学会など6つのテーマ

県大会50周年記念

13:30より 映画 「アンダンテ ~稲の旋律~」 協力券 1,000円 中高生 700円 小学生以下無料



▲模擬班会で笑顔の皆さん

# 認知症予防活動の 主役は地域組合員！ 脳いきいき班会をすすめましょう

五月十五日(土)、鳥取大学の竹田伸也先生を講師に「脳いきいきインストラクター養成講座」が開催され、六十四名が参加しました。

「地域のつながりを深め、たとえ認知症になっても、認知症に立ち向かう」「まちづくり」「たぐさんのお金をかけなくても、専門家がいないでも、みんなで協力して元気になる」というのが、脳いきいき班会の大きな意義と特徴です。養成講座では、認知症と予防についての理解の講義と、実際に班会を進めていくにあたっての説明と模擬班会が行われました。

脳いきいき班会は、班会での集団活動と個人で行うことから成り立ち、実施前と実施後の評価も行います。個人活動では「食事・運動・楽しみ・知能・休息」に関する「脳いきいき五か条」を毎日実践します。しかし、一人ではなかなか長続きしないので、集団活動として班会で毎月一回、七ヶ月間集まります。班会では決められたプログラムを実施します。五か条ふりかえりや、音読する読み物や次回のゲームを決めるためにみんなで話し合うことも予防活動のひとつとなります。

**脳いきいきプログラム**

- 1 5か条ふりかえり (10分)
- 2 リラックス体操 (10分)
- 3 読み物の音読 (10分)
- 4 脳いきいきゲーム(15分)
- 5 次回のゲームの話し合い (15分)

個人活動として、「食事・運動・楽しみ・知能・休息」の5つの領域から自分流の脳いきいきメニューを作り、毎日実践します。

「核兵器のない世界へ」の国際行動では、多くの署名を届けることやニューヨークでの署名と宣伝行動で、世界とアメリカに充分アピールできたと思います。医療生協の組合員の皆さまには署名や多大なカンパのご協力で深く感謝申し上げます。

## 核兵器廃絶の思いを原水禁世界大会へ

五月一日(土)～六日(木)、NPT再検討会議要請行動に富山県代表団として富山民医連の三名を含む十名が参加しました。要請行動では、署名行動、パレード行進、署名の提出、ピースコンサート、シンポジウム、医療・福祉関係者のつどいなどがありました。



▲平和への思いが詰まった署名、タペストリー

## 世界にアピール

「核兵器のない世界へ」の国際行動では、多くの署名を届けることやニューヨークでの署名と宣伝行動で、世界とアメリカに充分アピールできたと思います。医療生協の組合員の皆さまには署名や多大なカンパのご協力で深く感謝申し上げます。

## 行動し続けることが必要

会場にいた学生たちの熱気を見て、過去に参加した原水禁世界大会の青年のつどいを思い出し、行動を起こすにはこういう純粋な気持

## 小さな運動の大きな力

報告の中であつた「微力ではあるが無力ではない」との言葉が印象的でした。一人人を超す仲間が数十倍、数百倍の思いを持つて集い、世論を動かす大きな力となつていました。自分の小さな力もその一端を担っていると感じると、充実感を覚え、有意義な経験をすることができました。ご支援ありがとうございました。

## 地域フラッシュ



5月19日 中央西支部 宝町班 9名参加 血管年齢測定



5月13日 水橋西部支部 31名参加 流業温泉にて山業採りウォーキング・温泉



5月20日 若瀬支部 気楽班 20名参加 骨密度測定



5月19日 豊田北・豊田南支部 22名参加 合同パーゴルフ大会

### 09年度第十二回理事会報告

四月二十四日(土)、定数二十九名中二十四名の出席で、第十二回理事会を開きました。

【主な内容】

- ①第五十七回通常総代会へむけて各支部の支部総代会の開催状況や取り組みが交流されました。また、二〇〇九年度総括と二〇一〇年度方針案、決算と予算編成について提案があり協議しました。
- ②日本医療福祉生活協同組合連合会(医療福祉生協連)の結成にむけて、富山医療生協通常総代会に諮る議案の意思決定すべき内容について確認しました。
- ③通常総代会の召集手続きについて確認しました。
- ④病院機能検討委員会の中開報告を受け協議しました。
- ⑤健診の推進や班づくり班会開催月間など、五、六月の活動の重点課題を確認しました。

# 認知症になっても安心してくらしをせよ まちづくり

五月十三日(東ブロック)、二十日(南ブロック)、二十七日(北ブロック)と医療生協では三回「認知症サポーターズテッパアップ講座」を開催しました。水橋福祉ネット代表山田和子さんのお話し、富山のぞみ会による認知症の方の「対応の仕方」の寸劇がありました。地域のたすけあい認知症の方を見守っていくことが大切になってきました。

地域の二割から三割の高齢者が認知症にかかるといわれています。認知症の理解を深めることや接し方を学びま



▲東ブロック会場に参加されたみなさん

水橋福祉ネットを立ち上げ地域の行事に参加しています。人々が交流できること、また交流できることがまちづくりではないでしょうか」と問いかけ、「かつて(料理を)わたし食べる人、あなたがつくる人」というコマージュという取り組みがありましたが、介護者まかせでなくみんなでまちづくりをする

することがとても大事です」と締めくくりました。富山のぞみ会は医療生協の模擬患者の団体です。認知症の方への対応の仕方として良い例と悪い例を寸劇で紹介し、認知症の方との接し方を学びました。

## 新たな保健係りが十一名誕生

五月二十二日(土)午前九時半〜午後三時まで、ひまわり組合員活動室「ララ」を会場に「春の組合員保健講座」が開催され、二十四名が受講し新たに十一名の保健係りが誕生しました。



▲春の組合員保健講座

午前中は「生活習慣病について」「医療生協の健診について」「食事バランスガイドについて」の三つの講義がありました。午後は「健康チェック技術実習」で三班に分かれて、血圧測定、足指

「下股筋力チェック・尿チエックを体験実習しました。受講生から「しっかりと学



予防の大切さ気づく富山市下赤江町山崎 恵美さん。いつまでも自分は健康だと思っていました。家族の病気が発見され、健康のありがたさ、予防することの大切さに気づきました。家族で健康診断。上野町放士ヶ瀬 瀬川 慎一さん。家族で健康診断をうけました。対応がとてもよかったです。毎年恒例にしたいと思います。「核」のない世界に富山市東中野町 吉野 悦子さん。核兵器のない世界実現をめざす「NPT再検討会議」に、医療生協からも三人の代表をニューヨークに派遣し心強く思います。カンパもさせていただきました。核のない世界を祈ります。医療生協にあたたかさ富山市稲代 江口 京子さん。医療生協に加入させていただきました。職員の方の対応にやさしさあたたかさを感じます。「虹のまち」にも組合員さんの声やつながりを感じます。

## 祭 涼 納 平 和

「健康をつくる、平和をつくる医療生協」をテーマに楽しく交流、組合員と職員との協同のとりくみとして成功させましょう。

日時 **7月24日(土)**  
午後4:30~7:00

場所 **ひまわり周辺西駐車場**

内容 原水禁世界大会壮行会  
ステージ企画(踊り、歌など)  
健康チェック、模擬店、子供企画

## なんでも生活相談

\*事前にご連絡下さい。

・富山協立病院  
随時受付けています  
お申込：富山協立病院  
地域連携室  
☎076-444-5708

・富山診療所  
毎月25日(休日等の場合は変更になります)  
☎076-420-0367

## 無料法律相談のご案内

武島直子弁護士(富山中央法律事務所)  
・6月17日(木) 時間は午後2時~4時  
・7月16日(金) 予約したい  
・8月20日(金) 予約ください  
場所 富山協立病院地域連携室  
☎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

クラウンドゴルフ練習会  
六月二十四日  
富山市稲荷公園にて

転居先を必ず連絡して下さい。住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協まで連絡下さい。



- ① くり道すること
- ② 〇〇と涙の結晶
- ③ 〇〇も歩けば棒に当たる
- ④ 物事が起こる原因
- ⑤ 二人だけで写ることを表す和製英語
- ⑥ 〇〇劣つけがたい
- ⑦ 〇〇言い訳
- ⑧ 衝突して車が――
- ⑨ 〇〇のつづて

おめでたいお返しします

【四月号の当選者5名】(敬称略)  
石金 久利(富山市水橋新築町)  
島川 実(滑川市田中町)  
清水 輝子(富山市豊田町)  
新田美代子(富山市奥田町)  
橋本季代子(立山町蔵本新)

【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べてできる言葉は何? ★たてのカギ★  
① 機知、頓知  
② カヤックやカナディアンといえは何の競技?  
③ ぎゃつ。――の横柄な態度が許せない  
④ 風呂呂屋  
⑤ 百事の対  
⑥ 色目。――を送る  
⑦ まな板の上の〇〇  
⑧ マグロを英語で  
★よこのカギ★  
① 回り道すること  
② 〇〇と涙の結晶  
③ 〇〇も歩けば棒に当たる  
④ 物事が起こる原因  
⑤ 二人だけで写ることを表す和製英語  
⑥ 〇〇劣つけがたい  
⑦ 〇〇言い訳  
⑧ 衝突して車が――  
⑨ 〇〇のつづて

【お問合せ】メールにてご応募下さい。  
尚、虹のまちに掲載させていただきます事がありますのでご了承ください。  
【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一八八 富山医療生協

【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈  
【しめきり】 六月末日の消印有効  
【四月号の解答】  
ニル ゴウマン  
エイ ゴウマン  
イツキヨウ 通  
ウツキヨウ 819  
ウシヨウ アセ 7  
コウシヨウ リ 解  
コウシヨウ ハ 正

ハナマツリ(花祭り)

